

# 觀音高. 一二學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/08/30~112/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
1	08/30 三	麵食	白醬義大利麵	香料雞翅/柚香蓮藕	有機蔬菜	羅宋湯	鮮奶
	08/31 四	燕麥糙米飯	咖哩豬肉	培根雙花椰	有機蔬菜	小魚味噌湯	水果
	09/01 五	糙米飯	蠔油香菇雞	鹽酥雙寶	有機蔬菜	海帶排骨湯	
2	09/04 一	黑芝麻飯	蒜泥白肉	鮮蝦南瓜豆腐	產銷蔬菜	綠豆燕麥湯	
	09/05 二	糙米飯	蔥爆魷魚豬柳	玉米炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果
	09/06 三	米食	肉絲炒飯	蜜汁雞腿排	時節蔬菜	大滷湯	優酪乳
	09/07 四	小米糙米飯	照燒肉排	木須脆筍	有機蔬菜	四神湯	水果
	09/08 五	糙米飯	糖醋雞丁	蔥香海茸	有機蔬菜	木瓜魚丸湯	現磨豆漿(高)
3	09/11 一	香Q白米飯	泡菜燒肉片	醬燒麵腸	產銷蔬菜	桂圓紫米露	
	09/12 二	糙米飯	蔥油雞腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果
	09/13 三	麵食	肉羹麵線	滷蛋什錦	時節蔬菜	蒸豆沙包	鮮奶
	09/14 四	蕎麥糙米飯	酸菜燒魚	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	09/15 五	糙米飯	黑胡椒肉排	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	現磨豆漿(國)
4	09/18 一	海苔香鬆飯	醬燒杏鮑菇	菜脯蛋	產銷蔬菜	紅豆芋圓湯	*豆奶
	09/19 二	糙米飯	花生豬腳	白菜什錦	有機蔬菜	酸菜筍片湯	水果
	09/20 三	米食	沙茶豬肉燴飯	檸檬雞翅	時節蔬菜	海芽蛋花湯	優酪乳
	09/21 四	五穀飯	樹子蒸魚片	客家小炒	有機蔬菜	野菇南瓜湯	水果
	09/22 五	糙米飯	彩椒豬柳	沙鍋豆腐煲	有機蔬菜	牛蒡山藥雞湯	現磨豆漿(高)
	09/23 六	麥片糙米飯	香菇瓜子雞	田園玉米	有機蔬菜	錦繡三絲湯	
5	09/25 一	黑芝麻飯	京醬排骨	木須炒蛋	產銷蔬菜	銀耳雪蓮湯	
	09/26 二	糙米飯	香酥虱目魚排	筍干燒油腐	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯	水果
	09/27 三	麵食	什錦炒米粉	滷雞腿	時節蔬菜	肉羹湯	鮮奶
	09/28 四	糙米飯	古早味肉燥	鹹水雞什錦	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	09/29 五	中秋節					

食材可能有堅果種子、奶蛋、魚蝦海鮮等過敏原，請體質敏感同學留意食用。

蔬菜以當季盛產一周不重複為主，水果以兩周不重複當季盛產為主。全面使用國產豬肉、牛肉。

## 健康飲食宣導：

1. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。
2. 請各位同學落實防疫，戴好口罩並正確洗手再進行午餐相關工作，配膳不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐。
3. 12:05前請將餐抬回各班。12:30前請完成餐盆回收作業。
4. 菜單及每日午餐滿意度線上問卷網址，公告在學校網頁公佈欄，歡迎上網觀看填寫。
5. 心情愉快、規律作息、均衡飲食，充足營養，提升自我防護力。
6. 8/30(三)蓮藕為市府補助觀音區學校食用。

菜單審修：陳宥齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長

觀音高. 一二學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 112/08/30~112/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
1	08/30 三	麵食	白醬義大利麵	醬燒豆包	有機蔬菜	羅宋湯	鮮奶
	08/31 四	燕麥糙米飯	咖哩油腐	什錦雙花椰	有機蔬菜	味噌湯	水果
	09/01 五	糙米飯	蠔油香菇豆腸	鹽酥雙寶	有機蔬菜	海帶豆芽湯	
2	09/04 一	黑芝麻飯	鮮菇南瓜豆腐	榨菜炒素肚	產銷蔬菜	綠豆燕麥湯	
	09/05 二	糙米飯	花生燒烤麩	玉米炒蛋	有機蔬菜	冬瓜金菇湯	水果
	09/06 三	米食	什錦炒飯	蜜汁腰果干丁	時節蔬菜	大滷湯	優酪乳
	09/07 四	小米糙米飯	照燒花干	木須脆筍	有機蔬菜	四神湯	水果
	09/08 五	糙米飯	糖醋素雞丁	爆炒豆瓣海茸	有機蔬菜	木瓜玉米湯	現磨豆漿(高)
3	09/11 一	香Q白米飯	泡菜什錦煲	醬燒麵腸	產銷蔬菜	桂圓紫米露	
	09/12 二	糙米飯	彩蔬咖哩豆包	螞蟻上樹	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果
	09/13 三	麵食	麵線糊	滷蛋什錦	時節蔬菜	蒸豆沙包	鮮奶
	09/14 四	蕎麥糙米飯	紅燒鮮筍豆結	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	養生菇湯	水果
	09/15 五	糙米飯	打拋素肉	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	現磨豆漿(國)
4	09/18 一	海苔香鬆飯	醬燒杏鮑菇	菜脯蛋	產銷蔬菜	紅豆芋圓湯	*豆奶
	09/19 二	糙米飯	花生燒烤麩	白菜什錦	有機蔬菜	酸菜筍片湯	水果
	09/20 三	米食	沙茶鮮蔬燴飯	東坡豆腐	時節蔬菜	海芽蛋花湯	優酪乳
	09/21 四	五穀飯	客家小炒	鹹蛋絲瓜	有機蔬菜	野菇南瓜湯	水果
	09/22 五	糙米飯	沙鍋豆腐煲	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	牛蒡山藥湯	現磨豆漿(高)
	09/23 六	麥片糙米飯	小瓜拌炒素雞	田園玉米	有機蔬菜	錦繡三絲湯	
5	09/25 一	黑芝麻飯	京醬麵腸	木須炒蛋	產銷蔬菜	銀耳雪蓮湯	
	09/26 二	糙米飯	筍干燒油腐	香酥薯餅	有機蔬菜	蔬菜菇湯	水果
	09/27 三	麵食	什錦炒米粉	酸菜燒大黑干	時節蔬菜	鮮蔬羹湯	鮮奶
	09/28 四	糙米飯	古早味素燥	鹹水蔬什錦	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	09/29 五	中秋節					

食材可能有堅果種子、奶蛋、魚蝦海鮮等過敏原，請體質敏感同學留意食用。

蔬菜以當季盛產一周不重複為主，水果以兩周不重複當季盛產為主。全面使用國產豬肉、牛肉。

### 健康飲食宣導：

1. 學校午餐是廚房叔叔阿姨辛苦準備的，請同學們要好好珍惜。
2. 請各位同學落實防疫，戴好口罩並正確洗手再進行午餐相關工作，配膳不說話不嬉戲，不共食不分食，在個人座位用餐。
3. 12:05前請將餐抬回各班。12:30前請完成餐盆回收作業。
4. 菜單及每日午餐滿意度線上問卷網址，公告在學校網頁公佈欄，歡迎上網觀看填寫。
5. 心情愉快、規律作息、均衡飲食，充足營養，提升自我防護力。
6. 8/30(三)蓮藕為市府補助觀音區學校食用。

菜單審修：陳宥齡營養師

單位主任：黃仁健主任

校長：林振清校長